

14 dniowy plan treningowy bez użycia sprzętu.

Witam. W związku z zaistniałą sytuacją proponuję Wam plan treningowy, który można wykonać w domu, bez użycia sprzętu sportowego. Warto wykorzystać ten czas i zrobić coś dla poprawy własnych zdolności motorycznych. Realizacja planu treningowego powinna odbywać się pod okiem trenera przygotowania motorycznego bądź instruktora jednak w obecnej sytuacji jest to niemożliwe. Dlatego jeśli wskazane ćwiczenia sprawiają Tobie trudności lub z jakiegoś innego powodu nie możesz zrealizować założeń treningowych zastosuj skalowanie. Skalowanie czyli zastępowanie danego ćwiczenia innym, w prostszej wersji, mniejszej ilości powtórzeń itd. Dostosuj intensywność, objętość treningową oraz wykonanie danego ćwiczenia do poziomu odpowiedniego dla Ciebie (np. podczas wykonywania pompek możesz opierać się na kolanach).

Poniżej plan 6 treningów, które należy wykonać codziennie od poniedziałku do soboty przez okres dwóch tygodni (niedziela jest dniem wolnym, przeznaczonym na regenerację, tak aby efekty Twojej pracy były widoczne). W pierwszym tygodniu wykonujemy 2-3 rundy zestawu ćwiczeń, w drugim tygodniu nastąpi zwiększenie tego samego zestawu ćwiczeń do 4-5 rund. Co oznacza, że z tygodnia na tydzień progresujesz według zapisanego planu - czyli w pierwszym tygodniu planu pracujesz 2 lub 3 "duże" serie/rundy w określonej liczbie powtórzeń danego ćwiczenia, w drugim tygodniu wykonujemy tą samą liczbę powtórzeń, ale w 4 lub 5 seriach/rundach. Po każdej rundzie odpoczywamy 2 minuty. Pod planem treningowym znajduje się słownik pojęć.

Pamiętaj o rozgrzewce! Jeśli chcesz osiągnąć maksymalny potencjał motoryczny w trakcie treningów, zmniejszając przy tym ryzyko kontuzji, nie możesz zapominać o rozgrzewce, która jest jedną z najważniejszych elementów każdego treningu. Zastosuj 4 etapową rozgrzewkę w przygotowaniu organizmu do zadania głównego:

1. *Podniesienie temperatury ciała* (5 minut prostych czynności ruchowych o niskiej intensywności: trucht w miejscu, jazda na rowerku stacjonarnym itp.)
2. *Mobilizacja* - metoda staw po stawie (ćwiczenia, które poprawiają zdolność do wykonywania efektywnego i bezbolesnego ruchu w stawach w jego optymalnym zakresie, poprawa mobilności w stawach), np: mobilizacja łopatki, górnego odcinka pleców, kocie grzbiety, pompka z jogi, mobilizacja biodra w trzech kierunkach, mobilizacja pachwiny, tylnej części ud, stawu skokowego, przysiad z kijkiem nad głową.
3. *Aktywacja mięśniowa* - ćwiczenia aktywacyjne, które pomagają włączyć do pracy małe grupy mięśniowe oraz uchronić je przed kontuzjami (ćwiczenia z gumami, ćwiczenia izometryczne - utrzymanie napięcia mięśniowego bez zmiany długości mięśnia), np: rozpiętki z gumą, przyciąganie gumy do podbródka, unoszenie ramion z gumą do podbródka, wyciskanie gumy zza głowę stojąc.
4. *Aktywacja układu nerwowego* - pobudzenie ("rozgrzanie" układu nerwowego i przygotowanie ciała do dynamicznego charakteru wysiłku), np. skoki na skakance, wskoki na podwyższenie, wypchnięcia piłki, poduszki przed klatki piersiowej o ścianę.

Trening 1. 2-3 Rundy, 2 minuty odpoczynku po każdej rundzie./W drugim tygodniu 4-5 rund, 2 minuty odpoczynku po każdej rundzie.

Runda składa się z następującego zestawu ćwiczeń:

20 air squats

5 jumping squats

20 mountain climbers

10 push ups

20 sec elbow plank

20 lunges

10 sit ups

10 sitting twists

Trening 2. 2-3 Rundy, 2 minuty odpoczynku po każdej rundzie.

30 sec running in place

30 sec plank

40 sec running in place

30 sec elbow plank

50 sec running in place

30 sec up and down plank

1:00 running in place

30 sec side plank(15 sec each side)

Trening 3. 2-3 rundy, 2 minuty odpoczynku po każdej rundzie

40 jumping jacks

10 box step up

40 high knees

30 sec wall sit

10 push ups

10 box step up

30 sec wall sit

Trening 4. 2-3 rundy, 2 minuty odpoczynku po każdej rundzie

10 burpees

20 (3 sec) pause squats

20 shoulder taps

20 V-ups (alternate)

20 reverse lunges

20 heel taps

Trening 5. 2-3 rundy, 2 minuty odpoczynku po każdej rundzie

20 sec mountain climbers

10 sec high knees

5 sit ups

10 sec mountain climbers

20 sec high knees

5 sit ups

Trening 6. 2-3 rundy, 2 minuty odpoczynku po każdej rundzie

50 single unders

40 sec running in place

30 air squats

20 dips

10 push ups

Słownik

Air squat - przysiad

(3 sec) pause squats - przysiad z 3 sekundową pauzą w dole ruchu (biodra poniżej linii kolan)

Jumping squats - przysiad z wyskokiem

Mountain climbers - zmiana nóg w podporze przodem

Plank - deska

Push up - pompka

Lunges - wykroki

Reverse lunges - zakroki

Jumping jacks - pajacyk

Sit ups - brzuszki

Sitting twist - przenoszenie dłoni w siadzie z lewej na prawą stronę z uniesionymi stopami

Box step up - wejście na podwyższenie

V ups - wznocę nóg do dłoni w leżeniu tyłem

shoulder taps - w podporze przodem, naprzemienne dotknięcie dłonią barku ręki przeciwnej

Hell taps - dotknięcie dłonią pięty w leżeniu tyłem, z ugiętymi nogami w stawach kolanowych

Single unders - pojedyncze skoki na skakance

Burpees - padnij, powstań, wyskocz

Running in place - bieg w miejscu

High knees - wysokie unoszenie kolan

dip - pompki szwedzkie, uginanie i prostowanie ramion na "poręczach"